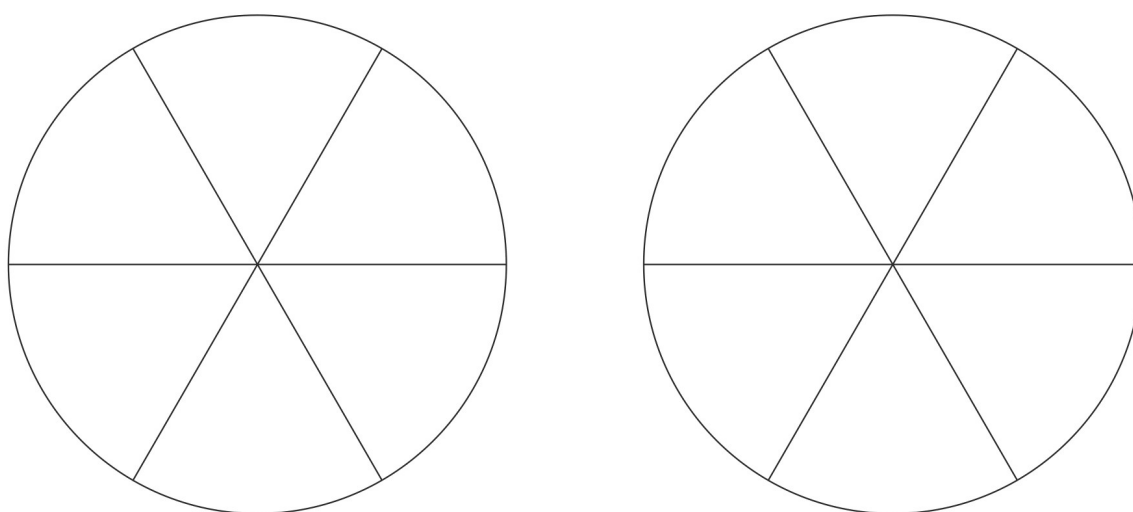


## **„Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce”, czyli jak się motywować**

Pamiętasz Kubusia Puchatka? To on zwykł mówić „Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce”. W życiu każdego z nas bywają takie chwile, że nie mamy ochoty podejmować żadnych działań. To normalne. Czasem jednak takich chwil zaczyna być coraz więcej i więcej. Przyczyny tego mogą być różne. Zazwyczaj jednak taki stan powoduje, że cel, który chcieliśmy osiągnąć, zaczyna się oddalać. Czy można coś z tym zrobić? Z pewnością!

W poniższe koła wpisz sześć ważnych dla Ciebie obszarów w życiu (np. nauka, rodzina, zainteresowania).



W kole po lewej zakoloruj każdą z części – ile czasu poświęcasz na dany obszar?

W kole po prawej zakoloruj każdą z części – ile czasu chciałbyś/chciałabyś poświęcać na dany obszar?

Pomyśl chwilę o tym, czy koła różnią się od siebie – w którym obszarze najbardziej, a w którym najmniej?

Wybierz jeden z obszarów i zapisz, co aktualnie robisz, by osiągnąć cel (przykładowo, jeśli jest to nauka, to celem będzie odpowiednia średnia, celem mogą być też zainteresowania, np. gdy lubisz sport, celem może być wygrana w zawodach):

Co jeszcze możesz robić, by osiągnąć swój cel?

Co zaczniesz robić już dzisiaj, by osiągnąć swój cel?

Pomyśl, co będzie dla Ciebie nagrodą, gdy już osiągniesz cel (np. zadowolenie z siebie, szansa na kolejne osiągnięcia, nagroda materialna).

Nasza motywacja w dużej mierze zależy od tego, jak określimy swój cel. Jak myślisz, jaki on powinien być, by udało się go osiągnąć? Podkreśl właściwe odpowiedzi.

zbyt trudny | możliwy do osiągnięcia | nudny | ekscytujący | niejasny |  
szczegółowo opisany | można go zmierzyć | trudno się zorientować, jak go  
osiągniesz | realizowany z innymi ludźmi | musisz go osiągnąć samodzielnie |  
ważny dla Ciebie | nie ma znaczenia, czy jest dla Ciebie ważny | dobrze, gdy  
wiesz, w jakim czasie chcesz go osiągnąć | dobrze jest zapisać go na kartce |  
wystarczy, że raz o nim pomyślisz | ulotny

\*Czy Twoje odpowiedzi pokrywają się z tymi, które zamieściliśmy na końcu karty aktywności?

W tabelkę poniżej wpisz skojarzenia, jakie przychodzą Ci do głowy, ze słowami leniwy i aktywny.

LENIWY	AKTYWNY

A jaki Ty jesteś? Bardziej leniwy czy bardziej aktywny? Na pewno są takie momenty, kiedy jesteś w coś bardziej zaangażowany. Przypomnij sobie, kiedy ostatnio udało Ci się zrealizować zaplanowane cele i napisz, co Ci w tym pomogło. Możesz też na ten temat porozmawiać z rodzicami, dziadkami lub rówieśnikami. Zapytaj, co im pomaga osiągać swoje cele.

\*Jaki powinien być cel:

możliwy do osiągnięcia | ekscytujący | szczegółowo opisany | można go zmierzyć | ważny dla Ciebie | dobrze, gdy wiesz, w jakim czasie chcesz go osiągnąć | dobrze jest zapisać go na kartce.